

---

**Jornadas Técnicas da Ilha Terceira – Velocidade e Barreiras**

**Datas: 02/12/2022 e 03/12/2022**

**Carga horária: 10 horas**

**Local: Complexo Desportivo João Paulo II – Terceira**

---

**Programa Horário**

**02/12/2022 – sexta-feira**

Horas	Tema	Formador
21:00 – 22:00	Painel de discussão “Planeamento do treino – da velocidade curta à prolongada” na Velocidade e Barreiras”	<b>Victor Zabumba</b>
22:00 – 23:00	Planeamento do treino – velocidade curta	<b>Victor Zabumba</b>

03/12/2022 – sábado

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	Caracterização dos 400m/400m barrs	<b>Victor Zabumba</b>
10:00 – 11:00	(Sessão prática) Aquecimentos diferenciados	<b>Victor Zabumba</b>
11:00 – 12:00	(Sessão prática) Entradas à 1ª barreira e ritmo entre barreiras /saídas de blocos em curva	<b>Victor Zabumba</b>
12:00 – 14:00	Pausa para almoço	
14:00 – 16:00	Planeamento do treino – dos 300m aos 400m na Velocidade e Barreiras	<b>Victor Zabumba</b>
16:00 – 18:00	O Treino da Força em jovens velocistas/barreiristas (sessão prática)	<b>Victor Zabumba</b>
18:00 – 19:00	Discussão final	<b>Victor Zabumba</b>

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

